

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕР:  
 Заведующий МАДОУ го  
 Нижневартовска ДС №10  
 Головина С. А.  
 М. П. 30 сентяб  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 1 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
<b>Завтрак</b>										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>6,48</b>	<b>4,67</b>	<b>37,41</b>	<b>219,89</b>	<b>0,108</b>	<b>0,248</b>	<b>1,2</b>	<b>227,93</b>
<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,24</b>	<b>6,6</b>	<b>20,12</b>	<b>165,067</b>	<b>0,049</b>	<b>0,033</b>	<b>0,48</b>	<b>204,92</b>
<b>Обед</b>										
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93
215,1	Огурцы свежие порциями	45	0,338	0,045	0,9	5,063	0,011	0,011	3,15	7,65
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>22,257</b>	<b>14,465</b>	<b>70,815</b>	<b>501,969</b>	<b>0,308</b>	<b>0,289</b>	<b>28,996</b>	<b>167,897</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12				
0,26	Виноград	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333
0,01	Соль+	3								11,04
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>16,054</b>	<b>13,02</b>	<b>57,803</b>	<b>396,88</b>	<b>0,152</b>	<b>0,383</b>	<b>6,6</b>	<b>126,873</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 543</b>	<b>51,032</b>	<b>38,755</b>	<b>186,148</b>	<b>1 283,806</b>	<b>0,617</b>	<b>0,953</b>	<b>37,276</b>	<b>727,62</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,311</b>	<b>51,426</b>	<b>210,039</b>	<b>1 534,818</b>	<b>7,885</b>	<b>2,1</b>	<b>153,338</b>	<b>753,855</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 161,42 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

ЖДАЮ"  
рода  
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
0,17
0,57
0,89
<b>1,63</b>
0,16
0,472
<b>0,632</b>
0,74
0,3
0,08
0,03
0,6
0,225
0,73
0,8
1,56
<b>5,065</b>
0,16
1,92
0,45
1,04
0,087
<b>3,657</b>
<b>10,984</b>
<b>14,264</b>

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.